

すま

ありま

きたの

美味しさと満足の5種おかずとごはん

バリエーション豊かな6種おかず

選りすぐりの食材とバランスを兼ねたこだわり御膳

3/27 月	照焼きハンバーグ (卵,小麦,乳成分) しんじょの煮物(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／ウグイス豆／ふりかけご飯(卵,小麦,乳成分)	豚肉の生姜焼き (小麦,乳成分) ミニオムレツ(卵,小麦,乳成分)／ひじき煮(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／白菜の煮浸し(小麦)／ウグイス豆	牛肉の柳川風煮 (卵,小麦) サバの塩焼き(卵,小麦)／ふきの煮物(小麦)／漬物(小麦)／白菜の煮浸し(えび,小麦)
	カロリー 489 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 77.6 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 449 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.4 g 炭水化物 30.8 g カルシウム 85 mg 食塩相当量 3.5 g	カロリー 433 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 23.5 g 炭水化物 29.6 g カルシウム 122 mg 食塩相当量 3.5 g
3/28 火	タラの蒸し焼き (小麦) ハムステーキ(小麦)／白和え(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)／ご飯	イワシの梅煮 (小麦) 照焼きハンバーグ(小麦,乳成分)／金平ごぼう(小麦)／白和え(小麦)／もやしのソテー(小麦,乳成分)／漬物(小麦)	アカウオの塩焼き (卵,小麦) 豚焼肉(小麦,乳成分)／白和え(小麦)／梅えのき(小麦)／もろこし焼(卵)
	カロリー 447 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 63.2 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 2.3 g	カロリー 442 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 15.9 g 炭水化物 30.9 g カルシウム 135 mg 食塩相当量 3.4 g	カロリー 458 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.1 g 炭水化物 24.6 g カルシウム 92 mg 食塩相当量 3.6 g
3/29 水	鶏肉の竜田揚げ (小麦) エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／大学芋(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／漬物／ケチャップライス	鶏肉の竜田揚げ (小麦) エビいなりの煮物(えび,かに,卵,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／大学芋(小麦)／ほうれん草のソテー(小麦,乳成分)／漬物	八幡巻と根菜の煮物 (小麦) エビの天ぷら(えび,小麦)／ビーフソテー(小麦,乳成分)／昆布佃煮(小麦)／玉子焼き(卵,小麦,乳成分)
	カロリー 520 kcal たんぱく質 13 g 脂質 20.1 g 炭水化物 79.1 g カルシウム 57 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 489 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 28.6 g 炭水化物 38.5 g カルシウム 65 mg 食塩相当量 3.3 g	カロリー 472 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.8 g 炭水化物 47.5 g カルシウム 123 mg 食塩相当量 3.6 g
3/30 木	天津かに玉 (かに,卵,小麦,乳成分) 大根と豚肉の炒め煮(小麦)／竹の子おかか煮(小麦)／干瓢煮(小麦)／キャベツの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)／ご飯	おでん (卵,小麦) やわらかーロステーキ(小麦,乳成分)／しろ菜の煮浸し(えび,小麦)／竹の子おかか煮(小麦)／干瓢煮(小麦)／キャベツの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)	メバルの西京焼き (小麦) 焼きうどん(小麦)／干瓢煮(小麦)／漬物(小麦)／しろ菜の煮浸し(小麦)
	カロリー 502 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 6.6 g 炭水化物 68.5 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 21.7 g 炭水化物 30 g カルシウム 246 mg 食塩相当量 3.6 g	カロリー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 22.4 g カルシウム 127 mg 食塩相当量 3.5 g
3/31 金	回鍋肉 (小麦,乳成分) チヂミ(卵,小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物／ご飯	ハッシュドビーフ (小麦,落花生,乳成分) 野菜サラダ(卵)／イカフライ(小麦)／スクランブルエッグ(卵,小麦,乳成分)／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物	グリルチキン (小麦,乳成分) 高野豆腐と南瓜の煮物(小麦)／わけぎの甘辛煮(小麦)／漬物／れんこんの塩ダレ炒め(小麦,乳成分)
	カロリー 497 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.9 g 炭水化物 75.2 g カルシウム 31 mg 食塩相当量 2.5 g	カロリー 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 21 g 炭水化物 33.8 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 3.5 g	カロリー 478 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g 炭水化物 42.8 g カルシウム 69 mg 食塩相当量 3.4 g

週平均

カロリー 491 kcal 食塩相当量 2.5 g

週平均

カロリー 466 kcal 食塩相当量 3.5 g

週平均

カロリー 461 kcal 食塩相当量 3.5 g